

健

康

Health

平成18年度

成人対象の各種検診が始まります

4月から、各地区を会場とした成人対象の各種検診が始まります。

検診内容と対象年齢は、下表のとおりです。詳しい検診日程は、別途お届けする健康カレンダーなどをご覧ください。

- ▼受診のとき持ってくる物
- ▼受診票綴
- ▼健康手帳
- ▼各検診費用（71歳までの人）
- ▼その他検診に必要な検体

過去2年間に一つでも市の検診を受けた人と、平成18年度に初

めて検診対象年齢になった人（子宮がん・乳がん検診を除く）には、受診票綴をお届けします。

検診を希望する人で、手元に受診票綴がない人は、健康づくり推進課にご連絡ください。

平成17年4月の結核予防法改正で結核検診の対象年齢が変更になっていきます。

対象年齢外で受診を希望する人は、健康づくり推進課にご相談ください。

問い合わせ先

市健康づくり推進課
☎0869-226-5962

平成18年度成人対象各種検診一覧

検診名	自己負担額	検診内容	備考	対象年齢
結核検診	無料	胸部間接レントゲン撮影		65歳以上
肺がん検診	500円	喀痰検査(痰中のがん細胞の有無) ※結核検診と同時に実施		
胃がん検診	900円	バリウムによるレントゲン撮影(胃透視)		
大腸がん検診	300円	検便による潜血反応検査 ※検査セットは胃がん検診会場で販売 ※結核肺がん検診会場で検査セット回収	別途容器代200円必要	40歳以上
基本健康診査	1,300円	身長、体重、肥満度、血圧、心電図、眼底検査 尿検査、医師診察(内科検診) 血液検査(貧血、肝・腎機能、糖尿、脂質、尿酸)		
	700円	肝炎ウイルス(血液)検診(希望者のみ)	単独受診不可	
	600円	前立腺がん(血液)検診(希望者のみ)	単独受診不可	男性のみ
子宮がん検診	700円	子宮頸部細胞診、視診		20歳以上の女性
乳がん検診	300円	医師による視触診		
	1,300円	マンモグラフィ(レントゲン)検査(希望者のみ) ※視触診を含む	希望者は毎年受診可	40歳以上の女性

※平成18年度中に72歳以上になる人は無料です。



健康で安全な納豆づくりに精を出す栄養納豆作ろう会

健康づくりグループ 「栄養納豆作ろう会」

わたしたちのグループでは、健康食品として注目されている納豆を、健康のために毎日食べようと活動しています。食の安全ということもあつて、市販の納豆ではなく、遺伝子組み換えではない地元でとれた大豆で自分たちの手で作ることで、安心して食べられる納豆を作っています。これも地産地消といえるでしょう。

大豆の加工で納豆を作る出前授業も行っています。先日は、美和小学校3年生の皆さんとともに納豆を作ったところ、「おいしい納豆ができた」と、喜んで食べてもらいました。邑久小学校3年生にも、納豆作りを体験してもらいました。

県内外のグループとの交流も度々行っています。会員も月2回の納豆作りの日を楽しみにしていて、大豆の煮上がりを待つ間、年代の違う人たちがお茶を飲みながら和気あいあいとした交流も度々行っています。

☆活動場所 邑久保健センター ■問い合わせ・申込先 下地倭子さん

☎0869-221-458

旬の ごちそう



【新タケノコのサンド揚げ】

●材料(4人分)

- ゆでタケノコ
- | | | | |
|------|--------|--------|--------|
| しょうゆ | 大さじ1 | 卵白 | 1/2個 |
| 酒 | 大さじ2 | 塩 | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1 | しょうゆ | 小さじ1 |
| だし汁 | 2カップ | 酒 | 小さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/3 | かたくり粉 | 大さじ1 |
| むきエビ | 150g | アスパラガス | 4本 |
| シイタケ | 2枚 | 塩 | 少々 |
| 玉ネギ | 1/4個 | かたくり粉 | 適量 |

●作り方

- ゆでタケノコは、5mmの厚さの輪切りにして16個準備する。①で2分ほど煮る。キッチンペーパーの上に取り出して冷ましておく。
- エビは背わたを取り小さく切る。シイタケと玉ネギは粗みじん切りに切る。
- ②と③をよく混ぜて8等分する。
- タケノコで③を挟み、かたくり粉をまぶして170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- 半分に切って皿に盛り、塩ゆでしたアスパラガスを添える。

市栄養委員会幹事

濱 美子さん (邑久町福元)

揚げ物にすることで、子どもも食べやすく、おつまみにもぴったりの一品になります。地物のタケノコが出回り始めたら、一度試してみてください。

